

# БРОСЬТЕ КУРИТЬ

## И ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ НАЧНЁТ УЛУЧШАТЬСЯ В ТУ ЖЕ МИНУТУ!

### — ЧЕРЕЗ 20 МИНУТ

ВАШ ПУЛЬС И ДАВЛЕНИЕ ПОНИЗЯТСЯ;

### — ЧЕРЕЗ 24 ЧАСА

УМЕНЬШИТСЯ РИСК ИНФАРКТА;

### — ЧЕРЕЗ 2 ДНЯ

К ВАМ ВЕРНЁТСЯ НОРМАЛЬНОЕ  
ОЩУЩЕНИЕ ВКУСА И ЗАПАХА;

### — ЧЕРЕЗ 2-3 ДНЯ

ФУНКЦИЯ ВАШИХ ЛЁГКИХ ПРИДЁТ В  
НОРМУ, УЛУЧШИТСЯ КРОВООБРАЩЕНИЕ  
И ВАМ СТАНЕТ ЛЕГЧЕ ХОДИТЬ;

### — ЧЕРЕЗ 1 ГОД

РИСК ИНФАРКТА СТАНЕТ ВДВОЕ МЕНЬШЕ  
И ЧЕРЕЗ 15 ЛЕТ СНИЗИТСЯ ДО УРОВНЯ  
НЕКУРЯЩИХ ЛЮДЕЙ;

### — ЧЕРЕЗ 5 ЛЕТ

РИСК ЗАБОЛЕВАНИЯ РАКОМ ПОЛОСТИ  
РТА, ГОРЛА И ПИЩЕВОДА СНИЗИТСЯ ВДВОЕ;

### — ЧЕРЕЗ 10 ЛЕТ

ВАШ РИСК УМЕРЕТЬ ОТ РАКА ЛЁГКОГО  
СТАНЕТ ПРАКТИЧЕСКИ ТАКИМ ЖЕ, КАК  
У НЕКУРЯЩЕГО ЧЕЛОВЕКА.

## НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ДОКАЗАЛИ:

Курение табака поражает практически каждый орган курящего человека. Это приводит к развитию болезней и потере здоровья.

Отказ от курения снижает риск смерти и развития заболеваний, связанных с курением табака, значительно улучшает здоровье.

После отказа от курения снижается риск смерти от хронической обструктивной болезни лёгких.

Риск развития рака мочевого пузыря снижается в 2 раза через несколько лет после отказа от курения табака.

Если женщина бросает курить во время первого триместра беременности, то риск рождения ребёнка с малым весом снижается до уровня некурящей женщины.

Информация в социальных сетях:



[facebook.com/minzdravzabkay](https://facebook.com/minzdravzabkay)



[vk.com/minzdravzabkay](https://vk.com/minzdravzabkay)



[twitter.com/minzdravzabkay](https://twitter.com/minzdravzabkay)



[instagram.com/minzdravzabkay](https://instagram.com/minzdravzabkay)



[ok.ru/minzdrav.zabkay](https://ok.ru/minzdrav.zabkay)



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ

[www.chitazdrav.ru](http://www.chitazdrav.ru)

НИКОТИН — САМЫЙ  
МОЩНЫЙ СОСУДИСТЫЙ ЯД

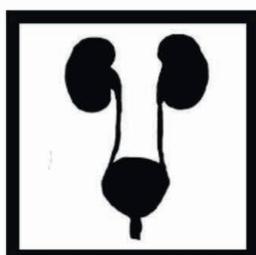
БРОСЬ КУРИТЬ –  
ОСТАНОВИ СМЕРТЬ СОСУДОВ!

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ  
ЖИТЬ СЧАСТЛИВО

ПАГУБНОЕ ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ:



СЕРДЦЕ:  
ИНФАРКТ



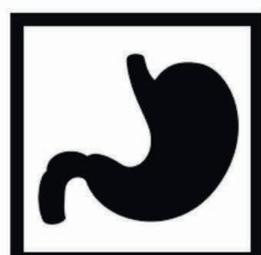
МОЧЕПОЛОВАЯ  
СИСТЕМА:  
РАК, БЕСПЛОДИЕ,  
ИМПОТЕНЦИЯ



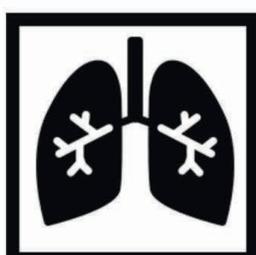
СОСУДЫ:  
ГАНГРЕНА,  
АМПУТАЦИЯ  
НОГ



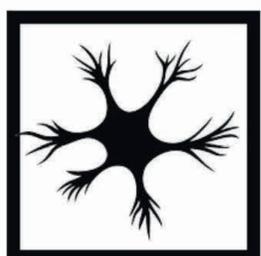
МОЗГ:  
ИНСУЛЬТ



ЖЕЛУДОК:  
РАК,  
ГАСТРИТ,  
ЯЗВА



ЛЁГКИЕ:  
РАК,  
БРОНХИТ,  
ЭМФИЗЕМА



НЕРВНАЯ  
СИСТЕМА:  
НЕВРИТЫ



КОСТНАЯ  
СИСТЕМА:  
ОСТЕОПОРОЗ



Информация в социальных сетях:



[facebook.com/minzdravzabkay](https://facebook.com/minzdravzabkay)



[vk.com/minzdravzabkay](https://vk.com/minzdravzabkay)



[twitter.com/minzdravzabkay](https://twitter.com/minzdravzabkay)



[instagram.com/minzdravzabkay](https://instagram.com/minzdravzabkay)



[ok.ru/minzdrav.zabkay](https://ok.ru/minzdrav.zabkay)



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ

[www.chitazdrav.ru](http://www.chitazdrav.ru)

## 10 ДОСТОВЕРНЫХ ФАКТОВ О КУРЕНИИ

- 1** Курение убивает людей. Большинство из них умирает в трудоспособном возрасте от рака легких, сердечно-сосудистых и других заболеваний. Курящие люди живут в среднем на 7 лет меньше некурящих
- 2** Курение — один из самых значимых факторов риска инфаркта миокарда, мозговых инсультов, периферического атеросклероза, аневризмы аорты, рака легких и рака других органов, бронхолегочных заболеваний, сахарного диабета
- 3** Вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний зависит от интенсивности курения: чем больше вы курите, тем выше риск
- 4** У курильщиков в 3 раза выше риск внезапной остановки сердца
- 5** Курящие мужчины чаще страдают импотенцией и жалуются на преждевременное семяизвержение
- 6** Курение повышает риск бесплодия, приводит к осложнениям во время беременности, таким как гипоксия плода и выкидыши
- 7** У курящих женщин значительно чаще развивается остеопороз и, как следствие, переломы костей
- 8** Курение вызывает преждевременное старение и существенно ухудшает внешний вид
- 9** Табачный дым содержит более 4000 соединений, из них 250 являются токсичными или канцерогенными
- 10** Люди, которые курят в присутствии детей и других некурящих лиц, наносят существенный вред их здоровью

**ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ ВОЗМОЖЕН!**  
Отказаться от курения смогли миллионы людей во всем мире



**СМОЖЕТЕ  
И ВЫ!**

- Составьте список доводов в пользу отказа от курения и повесьте его на видном месте
- Наметьте дату отказа от курения
- Расскажите близким о своем намерении и попросите у них поддержки
- Преодолеть желание закурить помогают занятость, физическая активность, методики релаксации
- При необходимости врач назначит вам лекарства, облегчающие отказ от курения
- Не отчаивайтесь, если произошел срыв. При повторных попытках бросить курить шансы на успех возрастают!

**ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ ВАМ ПОМОГУТ  
СПЕЦИАЛИСТЫ ЦЕНТРОВ ЗДОРОВЬЯ!**